



Institut für Supervision, Coaching und Organisationsberatung

Zürcher Ressourcenmodell

Erfolgreiches Selbstmanagement für eine nachhaltige Veränderung

Erleben Sie diese ungewöhnliche, sehr effektive Selbstmanagementmethode - erreichen Sie für die eigene Berufspraxis eine nachhaltige Veränderung im Bereich Selbstmanagement.

Das wissenschaftlich bestens beforschte und konsequent an den Bedürfnissen der Praxis ausgerichtete Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) nutzt neueste Erkenntnisse der Hirnforschung und der Motivationspsychologie. ZRM ermöglicht individuelle Ziele zu definieren, das Selbstmanagement z.B. in Stresssituationen zu verbessern und neue Handlungspotentiale mit dem eigenen Ressourcenpool zu entwickeln.

Das ZRM bezieht kognitive, emotionale und physiologische Elemente in den Veränderungsprozess mit ein. Die ZRM- Trainingsmethode, ein neuartiges Selbstmanagement-Konzept, das von den Psychologen Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause im Auftrag der Universität Zürich in den 1990er Jahren entwickelt wurde und dessen hohe Wirksamkeit durch Studien empirisch belegt ist, beruht auf den aktuellen neurobiologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen.

Das Seminar wird nach dem an der Universität Zürich entwickelten Trainingsmanual durchgeführt.

- Eigene Ressourcen, bewusste und unbewusste, entdecken und gezielt nutzen
- Ziele handlungswirksam formulieren und auf kognitiver, emotionaler und körperlicher Ebene verankern
- Konkrete Vorbereitung der Umsetzung anhand der A-B-C-Situationstypen
- Entwickeln neuer Verhaltensweisen, die in schwierigen Situationen abgerufen und optimal eingesetzt werden können
- Transfer in den beruflichen und persönlichen Alltag

Leitung: Renate Scheppe-Sondermann, Diplom Supervisorin & Coach
Termin: 26.- 27. Oktober 2018
Zeit: 1. Tag Beginn 10.00 bis Ende 2. Tag 16.00 Uhr
Kosten: 290 €

Kontakt: HORIZONTE Institut, 34131 Kassel, Bremelbachstraße 16,
Tel: 0561 / 61151,
EMail: RSS@HORIZONTE.org